

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Руководство для отдельных лиц и семей

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (Общественное здравоохранение) просит вас помочь замедлить распространение коронавирусной инфекции 2019 (COVID-19). Мы также призываем вас составить план для своей семьи, чтобы защитить свое здоровье и здоровье окружающих.

Поймите, как распространяется коронавирус

Считается, что COVID-19, как и другие респираторные заболевания, такие как грипп, передается другим людям от инфицированного человека, у которого наблюдаются симптомы, через:

- Мелкие капли, выделяемые при кашле или чихании;
- Тесный личный контакт, например, при уходе за зараженным человеком;
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых имеется вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам до мытья рук.

Расскажите своей семье, как важно применять профилактические меры для предотвращения заражения
Лечения или вакцины от коронавируса COVID-19 в настоящее время не существует. Антибиотики позволяют лечить только бактериальные инфекции и не являются эффективными против вируса, который вызывает COVID-19. Чтобы защитить своё здоровье и избежать инфекции, соблюдайте указанные ниже правила:

- Соблюдайте социальную дистанцию, то есть, находитесь на расстоянии минимум 6 футов (2 метров) от других людей.
 - Отложите дружеские визиты и приходы детей в гости для игр.
 - Развлекайте детей, находящихся дома, играми, чтением книг, прогулками, но старайтесь выходить из дома в то время дня, когда парки или тропы для прогулок не заполнены людьми.
 - Если вам нужно сходить по делам (например, в продуктовый магазин или в социальную службу), делайте это утром или вечером, когда в этих местах меньше людей.
 - Те, кому больше 65 лет или у кого ослабленная иммунная система, должны постараться найти друга, который может приносить им продукты.
 - Если вам нужно сходить к своему врачу, позвоните ему заранее и узнайте о наличии вариантов дистанционной медицины, которые позволят вам общаться с вашим врачом, находясь дома.
- Избегайте несущественной деятельности, которая подразумевает тесный контакт с населением; держитесь на расстоянии 6 футов (2 метра) от других людей.
- Мойте руки часто и тщательно. Используйте мыло и воду минимум 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, обрабатывайте руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта, минимум 20 секунд.
- Ограничьте тесный контакт с больными людьми. Старайтесь держаться от больного человека на расстоянии минимум 6 футов (2 метра). Если вы видите кашляющего человека, отойдите от него.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаетесь, (см. «Проводите уборку» ниже).
- Не делитесь такими предметами как посуда, кружки, еда и напитки.
- Сделайте прививку от гриппа для защиты от вируса гриппа.

Знайте симптомы COVID-19

У большинства людей болезнь будет иметь легкую или умеренную форму, и они выздоровят без осложнений. У детей симптомы чаще менее выражены, но мы всё ещё изучаем это заболевание. На данный момент, мы знаем, что некоторые люди, в основном, взрослые, столкнутся с тяжелым течением заболевания и будут госпитализированы.



Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Руководство для отдельных лиц и семей

Симптомы включают в себя:

- Температуру
- Кашель
- Затруднённое дыхание

Будьте особенно осторожны, если вы находитесь в группе риска и можете серьёзно заболеть после заражения вирусом COVID-19

У некоторых людей вероятность серьезного заболевания при заражении COVID-19 выше. В эту группу входят пожилые люди, ВИЧ-инфицированные и люди, больные раком, у которых может быть ослабленная иммунная система, а также люди с болезнями сердца и лёгких. Этим людям очень важно быть особенно осторожными и избегать тесного контакта с больными. В случае заболевания они должны незамедлительно обратиться к врачу.

Знайте, что делать, если вы заболели:

- Оставайтесь дома или отправляйтесь домой как можно быстрее, если начинаете чувствовать недомогание, даже если симптомы слабо выраженные, например, головная боль и небольшой насморк. Оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов и минимум 72 часа после снижения температуры или исчезновения симптомов без использования жаропонижающих средств в зависимости от того, что дольше.
- Часто и тщательно мойте руки.
- Прикрывайте лицо салфеткой при кашле и чихании, после чего выбросьте салфетку и немедленно вымойте руки. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не руки).
- Старайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей. По возможности, пользуйтесь отдельной комнатой и ванной. При невозможности избегать тесного контакта с другими людьми носите одноразовую маску.
- По возможности, откажитесь от ухода за другими людьми, пока вы болеете.
- Если у вас есть домашние животные, избегайте контактов с ними: не гладьте, не обнимайте, не позволяйте им целовать или лизать вас, не делитесь с ними едой, пока вы болеете.
- Если вы вынуждены заботиться о других людях или домашних животных, пока вы болеете, мойте руки до и после.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаетесь, используя обычный чистящий спрей или салфетки для протирки (см. «Проводить уборку»).
- Не пользуйтесь предметами общего пользования такими как посуда, кружки, еда и напитки, а также предметами личной гигиены, такими как зубные щетки и полотенца.
- Пейте много жидкости.
- Лекарства от гриппа и простуды, продающиеся без рецепта, могут помочь снизить температуру и улучшить самочувствие. Обязательно следуйте инструкциям, указанным на упаковке. Имейте в виду, что эти лекарства не защищают от распространения микробов.
 - Не давайте детям лекарства, содержащие аспирин (ацетилсалициловая кислота), т.к. они могут вызвать редкое, но серьезное заболевание под названием синдром Рейе. Лекарства, в составе которых **нет** аспирина – это ацетаминофен (Tylenol®) и ибупрофен (Advil®, Motrin®).
 - Не давайте детям младше 2 лет лекарства от простуды, продаваемые без рецепта, без предварительной консультации с врачом.
- При необходимости обратитесь за медицинской помощью.
- Следите за возникновением серьезных симптомов, таких как повышение температуры тела, учащённое

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Руководство для отдельных лиц и семей

дыхание, одышка или обезвоживание (неспособность удерживать жидкость в организме).

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОТДЕЛЕНИЯ СКОРОЙ ПОМОЩИ И БОЛЬНИЦЫ СВОБОДНЫМИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ БОЛЬНЫХ!

- Люди с лёгкой формой заболевания не должны обращаться за лечением или требованием проведения теста в отделения неотложной скорой помощи или больницы.
- Большинство людей с гриппоподобным заболеванием выздоравливают без необходимости посещения врача или принятия специальных препаратов.
- При возникновении вопросов или опасений позвоните своему врачу, прежде чем посещать его кабинет или клинику.

Проводите уборку

Регулярно очищайте и дезинфицируйте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаетесь, такие как дверные ручки, ручки кранов, перила, рабочие поверхности, игрушки, пульта дистанционного управления и телефоны. Используйте обычные чистящие средства и следуйте указаниям на этикетке.

- Очищайте поверхности и предметы, чтобы удалить видимые загрязнения и дезинфицируйте их, чтобы уничтожить инфекцию.
- Следуйте инструкциям на упаковке продуктов, включая ношение перчаток и обеспечение хорошей вентиляции. Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие средства, утвержденные Агентством по охране окружающей среды (EPA), которые подходят для нужных поверхностей.
- Для того, чтобы узнать, уничтожит ли средство вирус, прочтите информацию на упаковке средства, позвоните по номеру 1-800, указанному на упаковке, или посетите сайт www.epa.gov.
- Раствор хлора также можно использовать в качестве дезинфицирующего средства: смешайте 1 столовую ложку хлора с 1 квартой (4 стаканами) воды или, если нужно большее количество средства, разведите ¼ стакана хлора в 1 галлоне (16 стаканах) воды.
- Для получения дополнительной информации см. руководство «Предотвращение распространения респираторных болезней у себя дома» от Департамента общественного здравоохранения, доступное по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>

Учитывайте влияние COVID-19 на учёбу, работу и другую деятельность

Школа и детский сад:

- Убедитесь, что вы подписаны на получение оповещений (таких как автоматические телефонные звонки и электронные письма) из вашей школы или детского сада.
- Рассмотрите возможности ухода за ребёнком, если произойдут закрытия, досрочный роспуск или другие изменения в деятельности школы.
- Для помощи в предотвращении или замедлении распространения COVID-19 составьте планы так, чтобы дети и подростки не собирались в других общественных местах, если школа закрыта.
- Узнайте в своей школе, как ваш ребенок может продолжать обучение, не находясь в школе.
- Узнайте, как это отразится на получении социальной помощи (например, на обеспечении питанием учеников).
- Если за вашим ребенком присматривают другие люди, настоятельно призывайте их следить за симптомами COVID-19.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Руководство для отдельных лиц и семей

- Если ваш ребенок посещает колледж или университет, попросите его узнать о плане учебного заведения для замедления вспышки COVID-19.

Работа:

- Узнайте о правилах отсутствия на работе, включая необходимость в предоставлении справки от врача или необходимость остаться дома, чтобы позаботиться о других людях.
- Спросите о вариантах работы из дома, если вашу работу можно выполнять дистанционно.

Уход за другими:

- Составьте план ухода за пожилыми, инвалидами или больными членами семьи на случай, если они или ухаживающие за ними лица заболеют.

Прочие ситуации:

- При возникновении задач или ситуаций, которых нельзя избежать, остановитесь и подумайте, как вы можете максимально защитить себя и других. Варианты действий включают в себя использование средств защиты, сохранение максимально возможной дистанции с людьми и сокращение времени, которое вам нужно находиться в этой ситуации.

Проведите подготовку у себя дома

- Удостоверьтесь, что знаете номер телефона вашего врача, местного пункта оказания неотложной помощи и отделения скорой помощи больницы, чтобы вы могли позвонить им, если заболеете, вместо визита. Запишите важные номера телефонов на холодильнике и в свои телефоны.
- Если у вас ещё нет лечащего врача, по информационной линии округа 2-1-1 вам помогут найти его.
- **Составьте список экстренных контактов**. Убедитесь, что в вашем доме имеется список экстренных контактов связи, в который входят члены семьи, друзья, соседи, карпул-водители, учителя, работодатели и другие ресурсы социальной помощи населению. Знайте, что вы можете позвонить на информационную линию округа Лос-Анджелес 2-1-1.
- **Узнайте своих соседей**. Поговорите со своими соседями о планировании действий на случай чрезвычайной ситуации. Если у вашего района есть сайт или страница в социальной сети, подумайте о регистрации, чтобы иметь доступ к информации и ресурсам.
- **Найдите организации, предоставляющие помощь в вашем районе**. Составьте список местных организаций, с которыми вы и ваша семья можете связаться для получения доступа к информации, медицинским услугам, ресурсам, а также для получения поддержки. Включите в список организации, предоставляющие психиатрическую помощь или консультативные услуги, продукты и другие материалы.
- Имейте достаточные запасы отпускаемых по рецепту лекарственных средств, а также лекарств, продаваемых без рецепта, для борьбы с симптомами простуды и гриппа.
- **Позаботьтесь о своём эмоциональном здоровье и эмоциональном здоровье членов своей семьи**. Вспышки вирусов являются тяжёлым временем для каждого, но дети могут реагировать на это иначе, чем взрослые. Поговорите со своими детьми о вспышке вируса, постарайся сохранять спокойствие и заверить их, что они в безопасности. Для получения дополнительной информации прочтите <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>. **Поддерживайте связь с другими людьми по телефону или электронной почте.**
- Если вы переживаете или чувствуете, что не можете справиться с возникшей ситуацией, прочтите статью «[Как справиться со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний](#)» на сайте Общественного здравоохранения. Обратитесь к своему врачу или позвоните на круглосуточную

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Руководство для отдельных лиц и семей

«горячую линию» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по телефону (800) 854-7771 для получения помощи.

Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенничества, ложных новостей и искажения фактов, связанных с новым коронавирусом. Общественное здравоохранение всегда будет сообщать точную информацию, включая объявления о новых случаях заражения в округе Лос-Анджелес, через пресс-релизы, социальные сети и наш веб-сайт. На сайте собрано больше информации о COVID-19, включая «Часто задаваемые вопросы», инфографику, рекомендации по борьбе со стрессом, а также советы по мытью рук.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, уровень округа)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Социальные сети: @lapublichealth
- Круглосуточная «горячая линия» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (800) 854-7771

Другие надежные источники информации о новом коронавирусе:

- Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH, уровень штата)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, национальный уровень)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Всемирная организация здравоохранения (WHO, международный уровень)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы и вы хотите поговорить с кем-то или если вам необходима помощь с поиском медицинского обслуживания, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес 2-1-1.

911 не предоставляет медицинскую информацию!

Не занимайте линии экстренной связи.

Для получения дополнительной информации посетите страницу веб-сайта CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>,